

2月活動予定表

△1

令和 5年 2月 8日

オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程	活動場所	時 間	備 考
R 5 - 2	1	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	2	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	4	土	通常練習	修道大	14:00～16:30	山口クロカン
	5	日	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	6	月	ウェート教室(名称変更:プラスマッスル)	五日市公民館	18:00～20:30	
	8	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	9	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	11	土	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	12	日	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	13	月	ウェート教室(名称変更:プラスマッスル)	五日市公民館	18:00～20:30	
	15	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	16	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	18	土	通常練習-体力測定	沼田高校	14:00～16:30	
	19	日	通常練習-体力測定(予備日)	修道大	14:00～16:30	
	20	月	ウェート教室(名称変更:プラスマッスル)	五日市公民館	18:00～20:30	
	22	水	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	23	木	通常練習	五日市小	18:00～20:30	
	25	土	通常練習	修道大	14:00～16:30	
	26	日	通常練習	修道大	14:00～16:30	福岡クロカン
	27	月	ウェート教室(名称変更:プラスマッスル)	五日市公民館	18:00～20:30	

※練習開始30分前集合して準備しましょう。

引き続きマスク、手洗い、うがい等、しっかりコロナ対策をしていきましょう。

ニュース! 今月からチューブトレーニングで体を鍛えよう(ウェート教室名称変更:プラスマッスル)

教室を始めます。一年間継続して行います。(会場の関係で人数制限あり)

場所:五日市公民館第一会議室、開催時間: 18:00～20:30片付け掃除含む)

3月の大会・記録会・その他の予定

18～19 第4回 広島県中学生陸上競技記録会

東広島運動公園

(トレーニングは汗をかくことが大切!)

冬季練習は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、
防寒対策(ウィンドブレーカー・ウォーマー・手袋・帽子・水分補給等)準備しておくこと。

冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。

汗が出たら着替えシャツも必要です。

正念場! : 三年生は受験に向けて頑張りましょう。

後半学期の生活リズムが規則正しく行われているか

勉強・運動・栄養・休養のバランスを保つことが大切です。

ホームページ <https://olympia-plus.com>